

نکته طلایی درباره ازدواج

هرگز موقع عصبانیت درباره موضوعات مهم زندگیتان تصمیم نگیرید. اگر احساس می‌کنید مکالمه شما و همسرتان در یک موقعیت خاص به دعوا و درگیری و تنش می‌رسد به بحث پایان بدهید ...



سلامت نیوز: هرگز موقع عصبانیت درباره موضوعات مهم زندگیتان تصمیم نگیرید. اگر احساس می‌کنید مکالمه شما و همسرتان در یک موقعیت خاص به دعوا و درگیری و تنش می‌رسد به بحث پایان بدهید و از همسرتان بخواهید تا در موقعیت مناسب‌تری راجع به آن حرف بزنید و یا تصمیمی بگیرید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ گاهی نقش بازنده را قبول کنید. اگر درباره موضوعی با همسرتان بحث می‌کنید که چندان برای شما مهم نیست اما او آن را جدی گرفته است، اجازه بدهید همسرتان حرف و نظرش پیش برود. زمانی که او احساس کند با وجود نظر و برداشت متفاوت، نظراتش برای شما مهم هستند و شما به آنها اهمیت می‌دهید او احساس رضایت و پیروزی خواهد کرد. چه اشکالی دارد؟ همه ما به این حس قدرتمندی نیاز داریم.

مال‌اندیش باشید. آیا موضوع مکالمه امروز شما، موضوع بحث و ناراحتی تمام هفته خواهد شد؟ اگر قرار است یک بحث مخرب و بی‌نتیجه را شروع کنید اصلاً چه فایده‌ای برایتان خواهد داشت؟ تنها زمانی می‌توانید یک بحث آزاردهنده را شروع کنید که بخواهید مشکلی را حل کنید. آیا موضوعات پیش پا افتاده ارزش اوقات تلخی که پیش خواهد آمد را دارند؟

مناسبت‌های خاص را جشن بگیرید. بسیاری از زوج‌های جوان امروزی برای جشن گرفتن لحظات خوش و مناسبت‌های مهم زندگی، برنامه‌های متفاوتی برگزار می‌کنند. از یک شام دونفره در یک رستوران تا مهمانی‌های شاد با دوستان و خانواده‌ها! اگر شما یک زوج میانسال هستید هنوز هم می‌توانید به مناسبت‌های مهم زندگی تان بها بدهید و آنها را جشن بگیرید. با یک شام دو نفره در یک رستوران و یا دعوت دوستان صمیمی به یک مهمانی، می‌توانید خاطراتتان را زنده کنید! علاوه بر این‌ها می‌توانید هربار مناسبت‌ها را با یک یادداشت عاشقانه به همسرتان تبریک بگویید و منتظر نباشید که حتماً یک جشن باشکوه و هدایای گرانبه‌ای در راه باشند.

تفریحات مشترک داشته باشید. تفریحات مشترک شما می‌توانند قدم زدن در پارک، خرید نیازهای ضروری خانه، رفتن به کنسرت و سینما، تماشای فیلم و ورزش کردن باشند. دنبال چیزهای خاص نگردید. زندگی انجام یک سری برنامه‌های همیشگی است که می‌توانند هیجان انگیز باشند. تفریحات مشترک لحظات خوب و متفاوتی ایجاد خواهند کرد و شما را به هم نزدیک‌تر می‌کنند. آنها را جدی بگیرید!

اشتباهات گذشته را فراموش کنید. خاطرات بد گذشته فقط ویرانگر احساسات شما و همسرتان هستند. یادتان باشد که شما هم نیاز به بخشش دیگران دارید و به اندازه هر فرد دیگری اشتباهاتی داشته‌اید. روابط خوب امروز تان را با روزهای تلخی که گذشته است خراب نکنید.

ازدواج وابستگی است نه بردگی! آنقدر به همسرتان وابسته نشوید که گویی او را به اسارت گرفته‌اید. هر دوی شما باید گاهی مستقل فکر کنید، تصمیم بگیرید و عمل کنید. آنقدر به همسرتان نچسبید که او هر لحظه منتظر فرار از دستتان باشد.

شما و همسرتان دو فرد متفاوت هستید که توانسته‌اید باهم تعامل نزدیک داشته باشید. هر دوی شما دو هویت متفاوت هستید.

خواستنی باشید، کاری کنید که همسرتان به شما اعتماد کند و شما را دغدغه و مرکز توجهات اصلی خودش بداند. اگر قرار است تا دیر وقت به خانه نیایید به همسرتان خبر بدهید. توقع دارید وقتی خودتان حضورتان را در خانه جدی نمی‌گیرید همسرتان چقدر به آن اهمیت بدهد؟ در عین حال نباید هر لحظه برای هر تصمیم‌گیری ساده و هرکاری که می‌کنید تلفن به دست بگیرید و او را هم با خبر کنید. این کار هم معایبی دارد.

-تفریحات همسران را تنها بخاطر اینکه شما نمی‌توانید همراه او باشید، خراب نکنید. بیشتر جرو بحث‌های زوج‌ها در تعطیلات بخاطر دعوت‌هایی است که از آنها می‌شود و یکی از آنها نمی‌تواند در آن شرکت کند. مثلا اگر جشنی در شرکت همسران است که شما نمی‌توانید در آن شرکت کنید، انتظار نداشته باشید که همسران نیز به آن جشن نروند و کنار شما در خانه بمانند. اگر شما کاری دارید و نمی‌توانید به یک مهمانی خانوادگی بروید، نباید همسران را مجبور کنید که در خانه تنها بمانند و به آن مهمانی نروند.

-قبل از حرف زدن فکر کنید. ممکن است شما فکر کنید این کار، راحت است، اما وقتیکه شما با همسران صمیمی می‌شوید ممکن است انتقادهایی را که فقط با خودتان به آنها فکر می‌کنید، که ممکن است آزار دهنده و غیر منصفانه باشند را به همسران بگویید. سعی کنید در انتقادهایتان لحن بهتری داشته باشید مثلا به جای اینکه بگویید «#تو هیچوقت یادت نمی‌مونه آشغال‌ها را بیرون ببری « می‌توانید بگویید «#خیلی خوب می‌شد اگر یادت می‌ماند آشغال‌ها رو بیرون ببری و من هم در طول روز دچار مشکل نمی‌شم»

-«#هیچگاه با عصبانیت نخواستید» این جمله به این معنا نیست که شما حتما باید اول مشکلاتتان را حل کنید بعد بخوابید و آنقدر با همسران بحث کنید تا به نتیجه برسید بلکه شما باید توافق کنید که به مشکل فکر نکنید تا در موقع مناسبی که هر دو شرایط بهتری دارید در مورد آنها حرف بزنید.

-در مورد مشکلات شخصی تان با خانواده صحبت نکنید. بعد از اولین دعوی زناشویی ممکن است وسوسه شوید که در موردش با مادران صحبت کنید. این یک اشتباه رایج زناشویی است زیرا بعد از چند روز شما و همسران آن دعوا را کاملا فراموش می‌کنید اما مادران هیچگاه آن را فراموش نمی‌کند و این موضوع در ذهنیت او نسبت به همسران اثر خواهد داشت.

-توقع نداشته باشید که رفتار همسران وقتی که با خانواده‌اش هستید، همان رفتار زمان تنهایی تان باشد. مثلا اگر شوهرتان در زمان حضور برادرش عصبی‌تر و پرخاشگری‌شود و یا در حضور مادرش مدت‌های طولانی در مورد مسایل بی اهمیت دیگران صحبت می‌کند، ناراحت نشوید. این رفتارها تنها ناشی از وابستگی خانوادگی و یادآوری گذشته است و با جدا شدن از آنها اوضاع به روال عادی خودش بر می‌گردد.

-عادات‌های آزار دهنده همسران را جدی نگیرید و با آن کنار بیایید. او ناخن‌هایش را در موقع عصبانیت می‌جود. او سر موهایش را می‌کند. این عادات‌هایی است که در مواقعی که از او دور هستید دلتان برایش تنگ می‌شود پس سعی کنید این عادات شما را آزار ندهند اگر واقعا نمی‌توانید آنها را از بین ببرید.

-در زمان بحث تنها به موضوع بحث بپردازید. اگر در بحثی شما و همسران دیدگاه‌های متضادی دارید سعی کنید تنها در مورد نظراتش بحث کنید نه شخصیت اش. یعنی اگر فکر می‌کنید فکر او اشتباه است نباید بگویید < تو نمی‌فهمی یا احمق>.

-سعی کنید سرگرمی‌های مستقل داشته باشید و برایش وقت بگذارید. داشتن یک سرگرمی مستقل به این معناست که شما برای سرگرم شدن کاملا به همسران وابسته نیستید

-از صمیم قلب کارهای مورد علاقه همسران را پشتیبانی کنید. در مورد آنها از او سوال کنید و نشان دهید که به شنیدن این موضوعات علاقه مندید، در مورد آنها با او بحث کنید و به او کمک فکری دهید. این کار علاوه بر اینکه او را به شما نزدیکتر می‌کند باعث می‌شود شما روز به روز از همسران شناخت بهتری پیدا کنید.

-بلافاصله بعد از آن که همسران از کار بازگشت او را مشغول یک کار تازه نکنید یا از او سوال نپرسید و مجبورش نکنید تا با شما صحبت کند. زمانی حدود نیم ساعت به او کاری نداشته باشید تا از فشار کاری روزها شود.

-بپرسید، بپرسید، بپرسید! ذهن خوانی و حدس زدن یکی از دلایل اختلاف و دعوی زن و شوهری است. در مورد هر چیزی که ذهنتان را مشغول کرده به جای آنکه حدس بزنید پرسش کنید و به دقت به پاسخ‌ها گوش دهید.

-به تمام سوالات پاسخ دهید. اگر همسران از شما پرسید که برای کادوی تولدتان چه چیزی دوست دارید به او بگویید. انتظار نداشته باشید او خودش بداند که شما چه چیزی دوست دارید. این کار همیشه امکان‌پذیر نیست.

-به همسران بگویید که دوستش دارید. هیچ اشکالی ندارد که هر روز به او یادآوری کنید که او را دوست دارید. این کار شما باعث می‌شود که او احساس امنیت کند. او می‌تواند به این دوست داشتن تکیه کند. از او تعریف کنید. فکر نکنید چون شما او را برای ازدواج انتخاب کرده‌اید پس شما فکر می‌کنید که او جذاب و خوب است و او این را می‌داند. هر بار این موضوع را به زبان بیاورید.

-هیچ گاه در مقابل دیگران (به ویژه کودکان) از همسران انتقاد نکنید. همچنین جزییات سخنان او را تصحیح نکنید. چه اهمیتی دارد که او در بازگویی یک خاطره سال 81 را 82 گفته است.

-قبل از تعطیلات با هم هماهنگ باشید و در مورد آن تصمیم بگیرید هیچ وقت نگویید #171;همسرم می‌خواد شب عید را با خانواده‌اش بگذرانند پس ما روز بعدش پیش شما می‌آییم» به جای آن بگویید #171;امسال تصمیم گرفتیم شب عید را با خانواده همسرم باشیم».

-هیچ گاه به طور ناگهانی و بدون مشورت با همسران تصمیم‌های مهم نگیرید. قبل از تصمیماتی مانند تغییر شغل و یا ادامه تحصیل با همسران مشورت کنید. درست است که این موارد مربوط به زندگی شماست اما یادتان باشد که شما تنها نیستید و یک رابطه دو نفره دارید و این تصمیمات زندگی همسران را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد

-اگر همسران از خانواده‌اش انتقاد می‌کند شما با حرارت با او موافقت نکنید زیرا او به زودی این اختلافات را از یاد می‌برد اما رفتار شما در آن لحظه را فراموش نمی‌کند.

-هیچ وقت نکاتی که او در هنگام عصبانیت در مورد خانواده‌اش گفته است را پیش نکشید و از آنها سوءاستفاده نکنید.

-هیچگاه در مکالماتان و در دعوای معمولی حرف از جدایی نزنید حتی به عنوان ابزار دفاعی. این موضوع باعث می‌شود همسران احساس نا امنی بکنند و از شما بترسند.

-در مقابل دیگران و در مورد موضوعات مهم خود را با همسران همراه و همفکر نشان دهید حتی اگر در خلوت با یکدیگر در آن زمینه اختلاف دارید. با اینکار شما مانند یک تیم رفتار می‌کنید و می‌توانید مشکلات مرتبط با دیگران را بهتر حل کنید.

-همسران را به دوستان و یا همکارانتان معرفی کنید. حتی اگر زمان کمی ملاقات آنها طول بکشد او را به عنوان همسران به آنها معرفی کنید با این کار او حس نمی‌کند که شما او را به حساب نمی‌آورید و ممکن است از اینکه شما گاهی با دوستانتان وقت بگذرانید شما را سرزنش نکنند.

-شغل همسران هر چه که هست به آن افتخار کنید و آن را به زبان بیاورید.

-هر صبح که از خواب بیدار می‌شوید به خود یادآوری کنید شما چقدر خوش شانس هستید که همسری دارید که می‌توانید با او عاشقانه زندگی کنید. هر شب قبل از خواب به او بگویید که شما بسیار خوش بخت هستید که با او زندگی می‌کنید. این شروع و پایانی خوب برای روزهای شماست و اصلا کار سختی نیست. همانطور که سلام و حدیث می‌کنید هر روز بگویید <دوستت دارم>.